

# GUÍA DE SUEÑO SEGURO PARA PADRES

Ayudándolo a reducir el riesgo de SMSL

## ¿LO SABÍA?

- Aproximadamente una de cada cinco muertes por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) se produce mientras el niño está al cuidado de una persona diferente de sus padres. Muchas de estas muertes ocurren cuando a los bebés acostumbrados a dormir boca arriba en su casa, otra persona a cargo del cuidado los coloca a dormir boca abajo. A esto lo denominamos *sueño boca abajo desacostumbrado*.
- El sueño boca abajo desacostumbrado aumenta el riesgo del SMSL. Los bebés acostumbrados a dormir boca arriba que se los coloca a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir de SMSL.

**Usted puede reducir el riesgo de que su bebé muera por SMSL hablando con las personas que cuidan de su bebé, incluidos proveedores de cuidado infantil, niñeras, familiares y amigos, sobre la necesidad de que el bebé duerma boca arriba durante la noche y las siestas.**

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR SMSL?

- El SMSL es la principal causa de muerte de infantes entre 1 y 12 meses de edad.
- El SMSL es más frecuente entre infantes de 2 y 4 meses de edad. Sin embargo, los bebés pueden morir de SMSL hasta que tienen 1 año de edad.

## ¿QUÉ PUEDO HACER ANTES DEL NACIMIENTO DE MI BEBÉ PARA REDUCIR EL RIESGO DE SMSL?

Cuídese durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. Durante el embarazo, incluso antes de que nazca el bebé, usted puede reducir el riesgo de que su bebé muera por SMSL. **No fume ni se exponga al humo de otras personas durante el embarazo ni después del nacimiento del bebé.** Asegúrese de hacerse controles médicos prenatales en forma regular para reducir el riesgo de bajo peso al nacer o de un nacimiento prematuro. De ser posible, amamante al bebé como mínimo durante el primer año de vida.

## CONOZCA LA VERDAD... EL SMSL NO ES CAUSADO POR LO SIGUIENTE:

- Vacunas
- Vómitos o atragantamiento

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DIFUNDIR EL CONCEPTO DE BOCA ARRIBA PARA DORMIR?

- Conozca las prácticas de sueño seguro y el modo en que pueden incorporarse a su vida diaria.
- Al comprar en tiendas que exhiben cunas con mantas pesadas, almohadas y animales de peluche, hable con el gerente sobre el sueño seguro y pídale que no exhiban las cunas de ese modo.
- Controle los medios de comunicación. Si ve un aviso o una foto en el periódico que muestra un bebé durmiendo boca abajo, escríbale una carta al editor.
- Si conoce adolescentes que cuidan bebés, hable con ellos. Tal vez necesitan ayuda para seguir las prácticas correctas de sueño seguro.
- Dé el ejemplo: tenga en cuenta que tal vez usted no haya dormido boca arriba cuando era bebé, pero ahora sabemos que es el modo más seguro para que duerman los niños. Al colocar bebés a dormir, asegúrese de colocarlos siempre boca arriba.

## INCORPORAR LAS PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO COMO PARTE DE SU VIDA DIARIA ES FÁCIL Y GRATUITO

De este modo, sabrá que está haciendo todo lo que puede para que su bebé se mantenga sano y seguro. Haga todo lo posible para seguir los lineamientos precedentes.

## ¿CUÁL ES EL LUGAR MÁS SEGURO PARA QUE DUERMA MI BEBÉ?

El lugar más seguro para que duerma su bebé es la habitación donde duerme usted. Ponga la cuna o el moisés del bebé cerca de su cama (al alcance de la mano). Esto facilita el amamantamiento y la creación de vínculos con el bebé.

La cuna o el moisés no deben tener juguetes, ropa de cama blanda, mantas ni almohadas. (Véase la figura en la página siguiente).

## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE MI BEBÉ?

Siga estos lineamientos para reducir el riesgo de que su bebé muera de SMSL.

## BOCA ABAJO PARA JUGAR Y BOCA ARRIBA PARA DORMIR

- Coloque al bebé boca arriba para dormir a fin de reducir el riesgo de SMSL. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no es aconsejado. Los bebés duermen cómodamente boca arriba, y no se necesitan equipos especiales ni gastos extra.
- El “tiempo boca abajo” es el tiempo de juego, cuando los lactantes están despiertos y los coloca boca abajo mientras alguien los vigila. Procure que el bebé pase tiempo boca abajo para permitirle que se desarrolle normalmente.

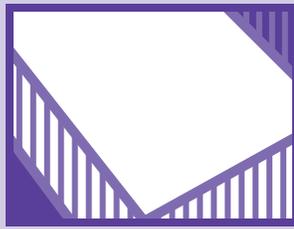
Traducido de la versión en inglés con el permiso de la Academia Americana de Pediatría. (2008)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos  
Administración de Recursos y Servicios de Salud  
Oficina de Salud Materno-Infantil



Boca arriba para despertar – los bebés sanos duermen mejor boca arriba.



No ponga almohadas, edredones, juguetes ni ningún otro objeto en la cuna.



Si se necesita una manta ligera, calce todos los lados a lo largo de la mitad inferior de la cuna, por debajo de los brazos del bebé.



El tiempo boca abajo supervisado durante el juego es importante para un desarrollo saludable del bebé.

## PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Coloque siempre a los niños a dormir boca arriba para las siestas y la noche. Dado que es más probable que los bebés que duermen de costado rueden sobre la panza, dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no es aconsejado.
- No cubra la cabeza del bebé con la manta, ni lo abrigue demás con ropa y mantas.
- Evite que el bebé sienta demasiado calor. Puede que el niño tenga demasiado calor si advierte sudoración, el cabello húmedo, mejillas rojas, erupción en la piel por el calor y respiración acelerada. Vista al niño con ropas livianas para dormir. Establezca la temperatura ambiental a un nivel confortable para un adulto con ropas ligeras.

## AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO

- Coloque al bebé en cunas con aprobación de seguridad con un colchón firme y sábanas bien ajustadas (pueden utilizarse cunas mecedoras y moisés, pero elija los que cuenten con certificación de seguridad de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles [Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA]).
- Coloque la cuna en un área que esté siempre libre de humo.
- No coloque a los bebés a dormir en camas de adultos, sillones, sofás, camas de agua ni almohadones.
- No deben colocarse juguetes ni otras ropas de cama blandas, como las mantas esponjosas, los edredones, las almohadas, los animales de peluche y las cuñas en la cuna con el bebé. Estos elementos pueden afectar la capacidad del niño para respirar si le cubren el rostro.
- Amamante a su bebé. Los expertos recomiendan alimentar al niño con leche materna como mínimo durante el primer año de vida.

## CONVERSE SOBRE LAS PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO CON CUALQUIER PERSONA QUE CUIDE A SU BEBÉ

Al buscar a alguien para que cuide a su bebé, incluido un proveedor de cuidado infantil, un miembro de la familia o un amigo, asegúrese de conversar con esta persona sobre las prácticas de sueño seguro. De ser necesario lleve con usted esta hoja informativa. Si la persona a cargo del cuidado no conoce las mejores prácticas para el sueño seguro, en forma respetuosa trate de enseñarle lo que usted ha aprendido sobre las prácticas de sueño seguro, y la importancia de seguir estas reglas al cuidar lactantes. Antes de dejar a su bebé con cualquier persona, asegúrese de que seguirá en todo momento las prácticas de sueño seguro que se explican en este folleto.

## ¿ALGUNA VEZ ES SEGURO PONER A LOS BEBÉS BOCA ABAJO?

¡Sí! Debe hablar con el proveedor de cuidado infantil de su hijo acerca de incorporar tiempo boca abajo como parte de las actividades diarias del niño. Su bebé necesita mucho tiempo supervisado boca abajo mientras está despierto, para ayudarlo a fortalecer los músculos del cuello y los hombros. Recuerde también de asegurarse de que su bebé pase tiempo boca abajo en casa con usted.

Si tiene alguna pregunta sobre prácticas de sueño seguro, póngase en contacto con la campaña Boca Arriba para Dormir (Back to Sleep) de Healthy Child Care America en la Academia Americana de Pediatría en [childcare@aap.org](mailto:childcare@aap.org) o el 888/227-5409. Recuerde, si tiene alguna pregunta sobre la salud y la seguridad de su hijo, converse con el médico del bebé. Solo en inglés.

## RECURSOS:

Academia Americana de Pediatría  
(American Academy of Pediatrics)  
<http://www.aappolicy.org>  
*The Changing Concept of Sudden Infant Death Syndrome: Diagnostic Coding Shifts, Controversies Regarding the Sleeping Environment, and New Variables to Consider in Reducing Risk*  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;116/5/1245.pdf>

Healthy Child Care America  
<http://www.healthychildcare.org>

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education  
<http://nrc.uchsc.edu>

Healthy Kids, Healthy Care: A Parent Friendly Tool on Health and Safety Issues in Child Care  
<http://www.healthykids.us>

Campaña Boca Arriba para Dormir (Back to Sleep) del National Institute for Child and Human Development  
Pida materiales educativos gratuitos de la campaña Boca Arriba para Dormir en  
<http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance  
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs  
<http://www.asip1.org>

CJ Foundation for SIDS  
<http://www.cjsids.com>

National SIDS and Infant Death Resource Center  
<http://www.sidscenter.org>

The Juvenile Products Manufacturers Association  
<http://www.jpma.org>